

各都道府県介護保険担当課（室）
各市町村介護保険担当課（室） 御 中

← 厚生労働省 認知症施策推進室、老人保健課

介 護 保 険 最 新 情 報

今回の内容

令和2年7月豪雨に伴う避難所等における心身機能の低下の予防
及び認知症高齢者等に対する
適切な支援について

計21枚（本紙を除く）

Vol. 8 5 7

令和2年7月13日

厚生労働省 老 健 局

認知症施策推進室・老人保健課

【 貴関係諸団体に速やかに送信いただきます
ようよろしくお願いいたします。 】

連絡先 TEL : 03-5253-1111(内線 3975、3947)

FAX : 03-3503-7894

各都道府県介護保険主管部局 御中

厚生労働省老健局総務課認知症施策推進室
老人保健課

令和2年7月豪雨に伴う避難所等における心身機能の低下の予防
及び認知症高齢者等に対する適切な支援について

1 避難生活に伴う心身の機能の低下の予防について

避難生活に伴い被災した高齢者等の方々に、生活の不活発化を原因とする心身の機能の低下（いわゆる「生活不活発病」）の発症が危惧されています。

生活不活発病を予防するためには、避難生活においても生活を活発にすることが重要であり、別紙1、2のとおり、生活不活発病の予防のための活動にあたっての資料を送付いたしますので、この趣旨を踏まえ、保健師等による避難所等での保健指導、介護予防や生活支援等にご活用くださいますようお願いいたします。

また、生活不活発病を予防するための取組については、地域支援事業の一般介護予防事業を実施することが可能であることを申し添えます。

なお、予防活動の実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮しつつ、高齢者の状態等を十分に勘案し、各被災地及び避難所の状況を踏まえ、地域における医師会等の協力を得て、かかりつけ医との連携に配慮して実施していただきますようお願いいたします。

2 避難所における認知症高齢者等に対する適切な支援について

避難所における認知症の方やそのご家族への配慮や支援等について、新型コロナウイルス感染症防止に配慮しつつ、別紙3、4をご活用いただき、避難所等に掲示・配布等により、避難所等へ周知をお願いいたします。

なお、認知症介護情報ネットワーク（認知症介護研究・研修仙台センター）のホームページ（<http://www.dcnnet.gr.jp/earthquake/>）でもご確認いただけます。

3 令和2年7月豪雨により被災されていない地方公共団体について

今般の災害により被災されていない地方公共団体におかれましても、今後の参考とされますよう本事務連絡を送付いたします。

- (別紙1-1) 生活不活発病予防（避難所用）リーフレット
- (別紙1-2) 生活不活発病予防（被災地域生活者用）リーフレット
- (別紙1-3) 生活不活発病予防チェックリスト
- (別紙2) 生活機能低下予防マニュアル～生活不活発病を防ぐ～

- (別紙3) 避難所での認知症の人や高齢者の健康管理
- (別紙4) 避難所での認知症の人と家族支援ガイド

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」に気をつけつつ、

からだを動かしましょう

避難所の生活は、心も身体も疲れがたまっていることに加えて、
普段と異なる生活により、**不活発になりがち**です

からだを
動かさない
状態が続く

心身の疲れ
がたまる

もっと動き
にくくなる

歩くことが
難しくなる

予防のポイント

- ◆ 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
(横になっているより、なるべく座りましょう。)
- ◆ 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- ◆ 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
(すぐに車いすを使うのではなく。)
- ◆ 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。
(遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も。)
- ◆ 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。)

※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう。)

※ 特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけてください。

発見のポイント～早く発見、早く回復を～

「生活不活発病チェックリスト」

要注意 (□) にあてはまる場合は、保健師や救護班などにご相談ください。

災害前から要注意 (□) にあてはまる方は注意が必要です。

歩くこと等が難しくなった方は注意が必要です。



災害前と現在を比較して、1段階でも低下した方は注意が必要です。



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」に気をつけつつ、

からだを動かしましょう

被災地域での生活は、心も身体も疲れがたまっていることに加えて、
普段と異なる生活により、**不活発になりがち**です

からだを
動かさない
状態が続く

心身の疲れ
がたまる

もっと動き
にくくなる

歩くことが
難しくなる

予防のポイント

- ◆ 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
- ◆ 家庭・地域・社会で、**楽しみや役割をもちましょ**う。
(遠慮せずに、気分転換をかねて散歩やスポーツや趣味も。)
- ◆ 歩きにくくなっても、**杖などで工夫**をしましょう。
(すぐに車いすを使うのではなく。)
- ◆ 身の回りしたことや家事などがやりにくくなったら、**早めに相談**を。
(練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに。)
- ◆ 「**安静第一**」「**無理は禁物**」と思いこまないで。
(疲れやすい時は、少しずつ回数多く。
病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。)

※ 以上のことに、周囲の方も一緒に工夫を。
(ボランティアの方等も必要以上の手助けはしないようにしましょう。)

※ 特に、高齢の方や持病のある方は十分気をつけてください。

発見のポイント～早く発見、早く回復を～

「生活不活発病チェックリスト」

要注意 (□) にあてはまる場合は、保健師や救護班などにご相談ください。

災害前から要注意 (□) にあてはまる方は注意が必要です。

歩くこと等が難しくなった方は注意が必要です。



災害前と現在を比較して、1段階でも低下した方は注意が必要です。



生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

地震前（左側）と **現在**（右側）のあてはまる状態に印 をつけてください。

地震前

現在

① 屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない



② 自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝って歩いていた
- 誰かと一緒なら歩いていた
- 這うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝って歩いている
- 誰かと一緒なら歩いている
- 這うなどして動いている
- 自力では動き回れない



③ 身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている



④ 車いすの使用

- 使用していなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用

⑤ 外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない



⑥ 日中どのくらい体を動かしていますか

- 外でもよく動いていた
- 家の中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家の中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている

次のことはいかがですか？

⑦ 災害の前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない
- 難しくなった

⑧ ほかに、難しくなったことはありますか？

- ない
- ある → 和式トイレをつかう 段差（高い場所）の上り下り 床からの立ち上がり
- その他（具体的に記入を： _____)

氏名

（ 男・女 ， 才 ） 月 日現在

*このチェックリストで、赤色の（一番よい状態ではない）がある時は注意してください。

*特に **地震前**（左側）と比べて、**現在**（右側）が1段階でも低下している場合は、早く手を打ちましょう。

生活機能低下予防マニュアル

～生活不活発病を防ぐ～

国立長寿医療センター 研究所 生活機能賦活研究部部長 大川 弥生

・はじめに	1
・ 「動きにくい」から「動かない」と「動けなくなる」・ “生活不活発病”は「悪循環」を起して進行	3 4
・ 早期発見・早期対応の「水際作戦」を	5
・ 生活不活発病チェック表	6
・ 生活不活発病の予防・改善は生活の活発化で	7
・ 「できるだけ歩きましょう」ではなく具体的な指導を・病気のある人は安静をとりすぎないように	8
・ 実生活の場での歩行・その他の生活行為の指導が基本	9

はじめに:

地震等の災害を契機として生じる廃用症候群(以下、「生活不活発病」という)とそれによる生活機能低下への対応の重要性が強調されている(内閣府:中山間地等の集落散在地域における地域防災対策に関する検討会提言等)。

その背景としては次の2点がある。

- 1 災害時における疾患・外傷の予防・治療・管理の重要性は広く認識され、適切な対応への努力が払われている。これに対して「生活機能」への認識と対応は、不十分であった。
- 2 高齢者が増加している現在、災害時における介護予防(生活機能低下予防)の具体化が急務。

生活不活発病は生活機能低下の重要な原因であり、その予防・改善が介護保険制度改革における介護予防重視の流れのなかでますます重要視されるようになってきている。

本項では災害時における生活機能全般、特に生活不活発病の早期発見・早期対応の手助けとして、基本的な考え方を表1、具体的対策を表2にまとめた。その中のポイントをそれ以降に詳しく述べていくのでご活用頂きたい。

表1 災害時の生活機能※ 低下予防の基本的考え方
ポイントは「生活不活発病」

- 1 災害時には生活不活発病が多発 ⇒ 生活機能全体が低下
災害直後だけでなく、中・長期にわたり進行(「生活機能低下の悪循環」)
- 2 原因は「生活の不活発化」— 生活が不活発なら必発
・病気・外傷と関係なしに「環境因子」の変化だけでも生じる
・「心身機能」よりも「活動」(生活行為)や「参加」の低下が先に顕在化
・「不活発」とは運動量の減少だけでなく、以下の全て
(1) 生活行為(「活動」)の「質」的低下:生活行為が困難になるなど
(2) 生活行為(「活動」)の「量」的低下:外出の回数・距離の減少など
(3) 家庭内・地域社会での役割(「参加」)低下:物的・人的環境の変化が影響
- 3 ハイリスク者:一見元気な高齢者でも注意
(1) 病人・障害者・要介護者
(2) 生活行為(「活動」)の低下がある人
(3) 一応自立していても「環境限定型自立」の人:
例:「近くしか歩いていない」「壁や家具の伝い歩き」など
(4) 生活が不活発な人:地震後家事など家庭内での役割が低下、外出が少ない、など
- 4 対策の基本は「生活の活発化」— 「活発な生き生きとした生活」で自然に生活を活発化
(1) 生活行為(「活動」)の向上:「質」と「量」
・活動自立訓練、よくする介護
(不適切・過剰な介護サービスや車いすの使用などは生活不活発病を加速)
(2) 家庭・地域での役割(「参加」)の向上